

ご飯の炊き方 っづき

7

炊飯

を押す

点灯

炊飯

「炊飯」キー

炊飯

が点灯し、炊飯開始のメロディー（ブザー）が鳴る

●炊飯を開始するとタッチパネルは消灯します。

●むらしになると、炊き上がりまでの残り時間を表示します。

●炊飯中に 

機能

 を押してもタッチパネル部は点灯しません。

炊き上がりまでの残り時間

5 

圧力

 分後

8

炊き上がりのメロディー（ブザー）が鳴り、保温に切りかわったら

すぐにご飯をほぐす

蒸気が出ないことや 

圧力

 の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

炊き上がると自動的に保温に移り、標準保温ランプ 

標準

 が点灯し、1時間（h）単位で保温経過時間を表示する

すぐにほぐして余分な水分を逃がし、ご飯のかたまり・べたつきをおさえる

●保温を取り消して、再び保温にすると「0h」の表示に戻ります。

●炊飯終了時の報知音は他の報知のしかたに切りかえることができます。  
→ P.21

保温経過時間

0h

9

使用後は 

とりけし

 を押し、差込みプラグを抜く

お願い

蒸気が出ないことや 

圧力

 の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

●炊飯途中で外ぶたを開けたり、炊飯を止める場合、「とりけし」キーを1秒以上押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。

● 

圧力

 の表示が消えたあとでも、押しボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。内容物がふき出して、やけどの恐れがあります。

●圧力をかけているメニューでは、炊飯開始から約10分で圧力がかかります。圧力がかかり始めてから保温になるまでは、安全のため、押しボタンを押しても外ぶたは開きません。

お知らせ

●炊飯の状態により、炊き上がったご飯の底面がうすく焦げることがあります。

●米をつつみこんで炊くために、ご飯の中央部がややくぼむことがあります。

●連続して炊くときは、本体や外ぶたを人肌程度に冷ましてください。熱いとうまく炊けません。

無洗米選択

無洗米選択のしかた

1 

無洗米

 を押す

●「玄米」または「玄米活性」・「玄米がゆ」・「ケーキ」がメニュー選択されている状態で「無洗米」キーを押すと、メニュー選択は「無洗米・ふつう」へ移ります。

2 表示部に 

無洗米

 が表示される

白米 

しゃっきり

 ● 

ふつう

 ● 

もちもち

7:00 

無洗米

3 無洗米選択を完了

無洗米選択の解除

1 

無洗米

 を押す

2 表示部の 

無洗米

 が消える

白米 

しゃっきり

 ● 

ふつう

 ● 

もちもち

7:00

3 無洗米選択の解除を完了

炊き上がりまでの時間の目やす・圧力をかけているメニュー

		圧力をかけているメニュー	普通の米		無洗米	
			1.0Lサイズ	1.8Lサイズ	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
白米	しゃっきり	●	約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分
	ややしゃっきり	●	約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分
	ふつう	●	約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分
	ややもちもち	●	約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分
	もちもち	●	約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分
熟成炊き		●	約1時間10分～1時間25分	約1時間15分～1時間30分	約1時間10分～1時間25分	約1時間15分～1時間30分
白米急速		●	約29～45分	約29～50分	約30～45分	約30～50分
炊きこみ		●	約1時間5分～1時間20分		約1時間5分～1時間20分	
すしめし			約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分
おかゆ			約50分～1時間10分		約50分～1時間10分	
おこわ			約50分～1時間		約50分～1時間	
玄米		●	約1時間5分～1時間30分		—	
玄米活性		●	約3時間15分～3時間40分		—	
玄米がゆ			約1時間20分～1時間45分		—	
発芽玄米*		●	約50分～1時間	約55分～1時間10分	約50分～1時間	約55分～1時間10分

- 電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。
- 時間は炊飯をはじめてから保温になるまでの時間です。また電圧・室温・季節・水加減などによりかわります。
- 炊きこみは、米に調味料をしっかり含ませおいしく炊き上げるため、炊き上がりまでの時間が長くなります。（予熱の時間が約30分かかります。）
- 「ケーキ」は、圧力をかけていません。
- ※発芽玄米は、白米の「ややもちもち」メニューで炊いてください。

12

13

# ご飯の炊き方 っづき

## メニューの炊き方

メニュー	米	水位目盛
白米 しゃっきり	白米/無洗米	白米
白米 ややしゃっきり	白米/無洗米	白米
白米 ふつつ	白米/無洗米	白米
白米 ややもちもち	白米/無洗米	白米
白米 もちもち	白米/無洗米	白米
熟成炊き	白米/無洗米	白米
白米急速	白米/無洗米	白米
炊きこみ	白米/無洗米	白米
すしめし	白米/無洗米	すしめし
おかゆ	白米/無洗米	おかゆ
おこわ	もち米・白米/無洗米	おこわ (もち米と白米を混ぜた場合は少し多め)
玄米	玄米	玄米
玄米活性	玄米	玄米
玄米がゆ	玄米	おかゆ

- 無洗米をお使いの場合は、P.10、P.11「無洗米で炊く場合」参照
- 無洗米の計量は、無洗米専用の計量カップをご使用ください。

## いろいろな炊き方

米の種類	米	メニュー	水位目盛
発芽玄米	発芽玄米・白米/無洗米	白米 ややもちもち	白米
分づき米 (3分づき)	3分づき米	玄米	玄米 (玄米の水位目盛より少なめ)
分づき米 (5分・7分づき)	5分・7分づき米	白米 ややもちもち	白米 (白米の水位目盛より少し多め)

炊飯容量 (カップ数)	アドバイス
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●粘り少なめで、しゃっきりとしたご飯に炊き上げます。
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●「ふつつ」よりもやや低めの圧力で炊き、やや粘り少なめ、弾力おさえめのご飯に炊き上げます。
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●この製品の標準のもちもち度に炊き上げます。
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●「ふつつ」よりもやや高めの圧力で粘り・弾力を引き出して炊き上げます。
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●5つのもちもち度の中で最も高い圧力で炊きます。「ややもちもち」に比べ、より強い粘りや弾力のあるご飯に炊き上げます。
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●じっくりと時間をかけて米の旨みをひきだすメニューです。
1.0L : 0.5~5.5 1.8L : 1~10	●白米を早く炊きたいときに選びます。
1.0L : 0.5~4 1.8L : 2~6	●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。 薄めなかったり、よく混ぜないと焦げがきつくなったり、うまく炊けないことがあります。
1.0L : 1~5.5 1.8L : 1~10	
1.0L : 0.5~1.5 1.8L : 0.5~2.5	●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。 ●玄米・分づき米は炊けません。
1.0L : 1~4 1.8L : 2~6	●具は水加減をしたあと、米の上にのせます。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。
1.0L : 1~4 1.8L : 2~8	
1.0L : 1~4 1.8L : 2~8	●玄米を活性化させ栄養価を高めるメニューです。 → P.8
1.0L : 0.5~1.5 1.8L : 0.5~2.5	●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上にのせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。

# タイマー予約炊飯

- 食べたい時刻に自動的にご飯を炊き上げます。2つの予約時刻を「予約1」と「予約2」で記憶します。
- タイマー予約のまえに、現在時刻が合っているか確認してください。 → P.21

例：7:30 に炊き上げたいとき

1

機能

を押して、タッチパネル部を点灯させる

2

予約

を押して、「予約1」を選ぶ

「予約1」に設定されている「6:00」が表示され、時刻表示・「炊飯」キーが点滅する

●もう一度押すと「予約2」の「18:00」が表示されます。

●タイマー予約が完了するまでタッチパネルは消灯しません。

設定時刻

6:00

点滅

炊飯

予約

3

炊き分け

か

メニュー

で、炊きたいメニューを選ぶ

●「白米急速」・「炊きこみ」・「おこわ」・「ケーキ」のタイマー予約炊飯はできません。

4

▲

または

▼

で、炊き上げたい時刻に合わせる

▲キー:10分単位で進む

▼キー:10分単位で戻る

●押し続けると10分単位で早送りができます。

7:30

5

炊飯

を押す

「炊飯」キーが消灯し、炊き上げたい時刻「7:30」と予約ランプが点灯

メロディー（ブザー）が鳴る

●「炊飯」キーを押さないと、タイマー予約は完了しません。

●タイマー予約が完了するとタッチパネルは消灯します。

点灯

7:30

予約

炊飯

消灯

炊き上げたい時刻

お知らせ

- タイマー予約炊飯を取り消すときは、「とりけし」キーを押してください。
- 予約中に現在時刻を知りたいときは、

機能

を押し、「時刻合わせ」キーの▲または▼を押してください。
- 具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。

記憶された時刻で炊く

●予約した時刻は、「予約1」と「予約2」に記憶されています。

前回と同じ時刻で予約するときは、時刻合わせの必要はありません。

例：「予約1」に7:30、「予約2」に18:30が記憶されていたとき

1

機能

を押して、タッチパネル部を点灯させる

2

予約

を押して、「予約1」または「予約2」を選ぶ

「予約1」に設定した「7:30」が表示され、時刻表示・「炊飯」キーが点滅する

●もう一度押すと「予約2」に設定した「18:30」が表示されます。

●タイマー予約が完了するまでタッチパネルは消灯しません。

設定時刻

18:30

点滅

炊飯

予約

3

炊き分け

か

メニュー

で、炊きたいメニューを選ぶ

4

炊飯

を押す

例：「予約2」の「18:30」で予約を完了したとき

●予約できました。

点灯

18:30

予約

炊飯

消灯

炊き上げたい時刻

タイマー予約炊飯のおすすめ時間

メニュー		普通の米		無洗米	
		1.0Lサイズ	1.8Lサイズ	1.0Lサイズ	1.8Lサイズ
白米	しゃっきり	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで
	ややしゃっきり	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで
	ふつう	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで
	ややもちもち	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで
	もちもち	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで
熟成炊き		1時間25分～13時間まで	1時間30分～13時間まで	1時間25分～13時間まで	1時間30分～13時間まで
すしめし		1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで	1時間～13時間まで	1時間10分～13時間まで
おかゆ		1時間10分～13時間まで		1時間10分～13時間まで	
玄米		1時間30分～13時間まで		—	
玄米活性		3時間40分～13時間まで		—	
玄米がゆ		1時間45分～13時間まで		—	

お知らせ

- タイマー予約炊飯のときは、少しやわらかめに炊き上がります。
- タイマー予約炊飯のときは、炊き上がりまでの残り時間を表示しません。
- おすすめ時間未満で設定すると、ブザーが鳴り、すぐに炊飯をはじめます。
- 夏場など室温が高いときは、米のひたしすぎによる腐敗を防ぐため、なるべく13時間以内（無洗米は8時間以内）で設定してください。
- 発芽玄米のタイマー予約炊飯はしないでください。発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けない場合があります。

16

17

# ケーキの作り方

●生地分量や作り方は「お料理ノート」をご参照ください。 → P.28

1

### なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗る

●バターの塗り方にむらがあると、なべ肌に生地がくっつきやすくなります。

2

### ケーキの生地を作る



3

### ケーキの生地を1のなべに流し込み、表面を平らにならす 続いて、生地の中の空気を抜く

●空気を抜くときは、なべの底を手のひらで「パンパン」と数回たたきます。調理台やかたいものを利用すると、なべが変形し、うまく焼けない原因になります。

4

### 外ぶたを閉め、を押して、タッチパネル部を点灯させ、を押して「ケーキ」を選ぶ



●「メニュー」キーを押して「ケーキ」を選ぶと、表示部には調理時間が表示されます。この時間は「ケーキ」メニューの標準時間で「時刻合わせ」キーのまたはを押すことで調理時間を変更することができます。

●無洗米選択中は「ケーキ」は選べません。

サイズ	標準時間	設定可能な範囲
1.0Lサイズ	45分	1～60分
1.8Lサイズ	65分	1～80分

5

### を押す

 「炊飯」キー  が点灯し、調理開始のメロディー（ブザー）が鳴る

- 調理を開始するとタッチパネルは消灯します。
- 焼き上がりまでの残り時間を表示します。

6

### できあがりのメロディー（ブザー）が鳴ったら、調理終了 を押し、なべからケーキを取り出す

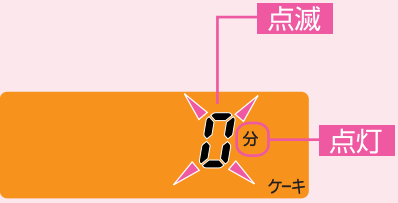
●ケーキは調理終了後すぐに取り出してください。  
すぐに取り出さないと、なべ肌にくっつくことがあります。

●調理が終わったあとは必ず「とりけし」キーを押してください。「とりけし」キーを押さないとケーキ取り出し忘れの注意を促すためのブザーが30分ごとに鳴ります。


●ケーキの焼き上がりが不十分な場合は、手順 4 からもう一度操作し調理時間を追加してください。

●ケーキ調理後のにおいが気になる場合は、「庫内のにおいが気になる場合のお手入れ」の欄を参照し、お手入れしてください。 → P.31

●調理終了時は庫内が熱くなっていますので、ケーキの取り出しは十分注意して行ってください。



調理終了後30分間

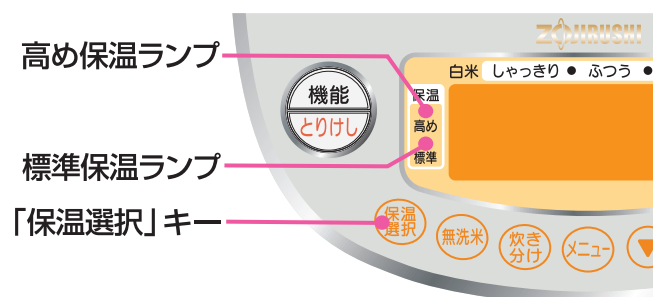


調理終了後30分以降



# 標準保温 高め保温

「機能」キーを押し、「保温選択」キーを押すと「標準保温」や「高め保温」を選べます。

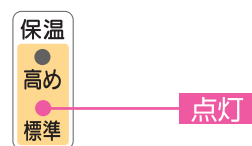


## 標準保温

炊き上がると自動的に「標準保温」に移り、標準保温ランプが点灯する

次の場合、「保温選択」キーを押しても「標準保温」は選べません。ブザーが鳴り、自動的に「高め保温」になります。

- 「炊きこみ」・「おかゆ」・「おこわ」・「玄米」・「玄米活性」・「玄米がゆ」のメニュー
- 保温開始から12時間経過したあと
- なべの温度が低いとき
- 炊き上がりから24時間経過すると「高め保温」に自動的に切りかわります。
- 「標準保温」中に外ぶたの開閉をひんぱんに行わないでください。ご飯の温度が下がりすぎ、いやなにおいの原因になります。



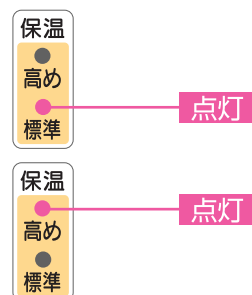
## 高め保温

少し高めの温度（約70℃）で保温することにより、ご飯のにおいの発生をおさえる効果があります。

### 1 標準保温ランプの点灯を確認する

### 2 機能キーを押す、保温選択キーを押す 高め保温ランプが点灯する

- 「高め保温」を選択すると、温度調整のためファンが回転します。



「高め保温」から「標準保温」に戻すときは…

機能キーを押す、保温選択キーを押す 「標準保温」に戻り、標準保温ランプが点灯する

- 「標準保温」が選べない場合は「保温選択」キーを押しても変更できません。

お知らせ

- 「標準保温」と「高め保温」は、一度選んで保温すると次に選び直して保温するまで記憶されます。自動的に「高め保温」に移った場合は、記憶されません。
- 保温中に現在時刻を知りたいときは、機能キーを押す、「時刻合わせ」キーの▲または▼を押してください。もう一度「時刻合わせ」キーを押すと、保温経過時間に戻ります。戻さない場合は、次に炊飯しても保温経過時間を表示しません。切りかえは、保温中しかできません。
- なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。
- 発芽玄米は「白米（ややもちもち）」メニューで炊くため炊き上がり後「標準保温」に移りますが、保温する場合は「高め保温」に変更してください。（いやなにおいの発生をおさえます。）
- 「ケーキ」メニューは保温できません。

# 時刻の合わせ方 報知音の種類と切りかえ方

## 時刻の合わせ方

時計は24時間表示です。室温などにより多少誤差を生じることがあります。時刻がずれているときは、次の手順で合わせてください。

- 時刻がずれていると、予約した時間に炊き上がりません。
- 炊飯・標準保温・高め保温・タイマー予約炊飯中は、時刻合わせできません。

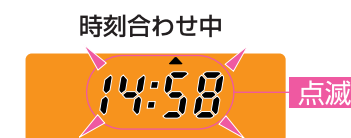
例：現在時刻が15:01で、表示が14:58のとき

### 1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

### 2 機能キーを押す、「時刻合わせ」キーの▲を押して、表示を現在時刻に合わせる

時刻表示が点滅する

- ▲キー：1分単位で進む
- ▼キー：1分単位で戻る
- 押し続けると10分単位で早送りができます。



時刻合わせ完了時



### 3 点滅が点灯に変わると時刻合わせ完了

現在時刻に合わせたあと、3秒たつと点滅が点灯に変わる

## 報知音の種類と切りかえ方

●この製品にはお知らせメロディー機能がついています。炊飯開始・タイマー予約操作完了・炊飯終了をメロディー音で報知する機能です。

報知音を次の中から選ぶことができます。

報知の種類とタイミング	報知の種類と用途	メロディー報知	ブザー報知	サイレント報知
	鳴るタイミング	この製品の標準の報知音。ご購入時は、この設定になっています。	メロディー報知をブザー音に変えたいときに。	炊飯およびケーキ調理終了時の報知音を消したいときに。
	炊飯を開始するとき	きらきら星	「ピッ」	
	タイマー予約操作が完了したとき	きらきら星	「ピッ」	
	炊飯が終了したとき	アマリリス	「ピー」×5回	鳴りません

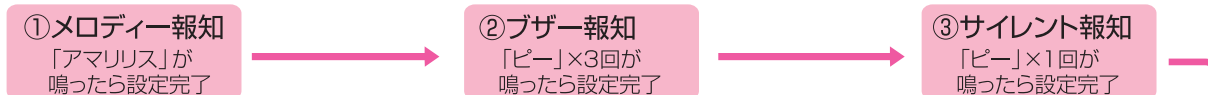
### 1 なべを入れ、差込みプラグを差し込む

### 2 機能キーを押す、予約キーを3秒以上押す

### 3 切りかえたい報知の設定完了音が鳴ったら切りかえ完了

- 炊飯中・保温中は切りかえることができません。
- 操作の途中でタッチパネルが消灯した場合は、機能キーを押してください。
- 操作がうまくできないときは再度1からやり直してください。

報知音の切りかわりと設定完了音 ●報知は「予約」キーを3秒以上押すごとに①→②→③と切りかわります。



- 一度切りかえると切りかえた報知音は差込みプラグを抜いても記憶されます。

# お料理ノート

## お料理メモ

### お料理ノートに記載している計量単位

- 大さじ1= 15mL ■小さじ1= 5mL ■1カップ=180mL (付属の「白米用」計量カップ)
- ただし、無洗米を計量する場合は「無洗米専用」計量カップを用いてください。

### 具や調味料を加えて炊くとき

- 具……………小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
- ・量は、米の質量の30～50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
  - ・煮えにくい具は、下ごしらえをします。
- 調味料……………だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。
- 米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

## 胚芽精米のご飯

メニュー： **ふつう** を選びます。

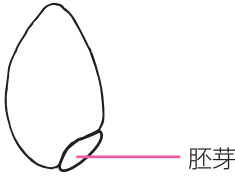
### 材料(4～5人分)

胚芽精米\*……………3カップ

### つくり方

- 1 米は洗い、 **白米** の水位目盛3まで水を入れます。(胚芽精米は、胚芽がとれないようにやさしく手早く洗います。)
- 2 **機能** キーを押したあと、 **炊き分け** キーを押して **ふつう** を選び、続いて **炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米：胚芽を残してぬか層を取り除いている米。  
特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。  
→ P.8



## 麦混ぜご飯

メニュー： **ややもちもち** を選びます。

### 材料(4～5人分)

米……………2<sup>2</sup>/<sub>5</sub>カップ  
押し麦……………3<sup>3</sup>/<sub>5</sub>カップ

### つくり方

- 1 米と押し麦は合わせて洗い、 **白米** の水位目盛3まで水を入れます。(押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません。)
- 2 **機能** キーを押したあと、 **炊き分け** キーを押して **ややもちもち** を選び、続いて **炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。

- 押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
- 例) 1カップ炊飯のとき
- ・米 0.8カップ (4<sup>1</sup>/<sub>5</sub>カップ)
  - ・押し麦 0.2カップ (1<sup>1</sup>/<sub>5</sub>カップ)

## みそかつ丼

メニュー： **ややしゃっきり** を選びます。

### 材料(4～5人分)

米……………3カップ  
豚ヒレ肉……………280g  
衣 { 小麦粉……………適宜  
とき卵……………1個  
パン粉……………適宜  
揚げ油……………適宜  
山椒……………適宜  
みそ(八丁みそ・信州みそなど)……………80g  
酒……………大さじ3  
砂糖……………大さじ3  
A 水(またはだし汁)……………大さじ4～5  
土しょうがのしぼり汁……………小さじ1  
ねぎ(みじん切り)……………大さじ1

### つくり方

- 1 米は洗い、 **白米** の水位目盛3まで水を入れます。
- 2 **機能** キーを押したあと、 **炊き分け** キーを押して **ややしゃっきり** を選び、続いて **炊飯** キーを押します。
- 3 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。



- 5 なべにAを入れてあたためます。
- 6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

## パエリア

メニュー： **炊きこみ** を選びます。

### 材料(4～5人分)

米……………3カップ  
えび……………4～6尾  
はまぐり(あればムール貝)……………4～6尾  
いか……………150g  
ピーマン……………3個  
オリーブ油……………大さじ2  
塩……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
固形スープの素(砕く)……………1個  
A サフラン……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
(ターメリック小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>でもよい)

### つくり方

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
- 2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
- 3 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに **白米** の水位目盛3まで水をたして、 **なべの底からよく混ぜます。**



- 4 **機能** キーを押したあと、 **メニュー** キーを押して **炊きこみ** を選び、続いて **炊飯** キーを押します。
- 5 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。



五目ご飯

メニュー：炊きこみ を選びます。

材料(4~5人分)

米	3カップ
鶏肉	50g
油あげ	1/2枚
にんじん	35g
こんにゃく	35g
ごぼう	35g
干しいたけ(もどす)	2~3枚
薄口しょうゆ・みりん	各大さじ1 1/2
A 塩	小さじ1/2
だしの素	小さじ1/2
干しいたけのもどし汁・みつば	適宜



- つくり方
- 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
  - にんじん・こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは細切りにします。
  - 干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。

- 米は洗い3を加え、白米の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- 機能 キーを押したあと、メニュー キーを押して炊きこみ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
- 保温になれば、混ぜてほぐします。
- 器に盛り、みつばを飾ります。

ちらしずし

メニュー：すしめし を選びます。

材料(4~5人分)

米	3カップ
合酢	大さじ4
合わせ酢	大さじ3
塩	小さじ1
にんじん	20g
ごぼう	35g
具 たけのこ	30g
生しいたけ	2枚
ちくわ	1本
だし汁	120mL
A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん(または酒)	大さじ1
卵	2個
B みりん	小さじ1
塩	少々
酢レンコン・のり・紅しょうが	適宜
えび・いか・さやえんどう(ゆでる)	適宜



- つくり方
- 米は洗い、すしめしの水位目盛3まで水を入れます。
  - 機能 キーを押したあと、メニュー キーを押してすしめし を選び、続いて 炊飯 キーを押します。

- 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。
- にんじんはみじん切り、ごぼうはさがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。
- Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
- 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後にみつば、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうを飾り、紅しょうがを添えます。

七草がゆ

メニュー：おかゆ を選びます。

材料(4~5人分)

米	1カップ
青菜類(あれば春の七草*、なければその他の野菜類)	75g
塩	少々



- つくり方
- 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
  - 米は洗い、おかゆの水位目盛1まで水を入れます。
  - 機能 キーを押したあと、メニュー キーを押しておかゆ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
  - 保温になれば外ぶたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上のにのせます。

●おかゆを炊く場合は…

- ①必ず「おかゆ」メニューを選ぶ
- ②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加える。以上のことを守らないと、ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因になり危険です。

※春の七草：セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の7種

かぼちゃのおかゆ

メニュー：おかゆ を選びます。

材料(4~5人分)

米	1カップ
かぼちゃ	70g
塩	少々



- つくり方
- かぼちゃは1~1.5cm角に切ります。
  - 米は洗い、おかゆの水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
  - 機能 キーを押したあと、メニュー キーを押しておかゆ を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
  - 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。